



Pratos Principais

Peixe e Marisco

Tártaro de Atum com Guacamole e Batata

38 min.

Fácil

Económico

6 doses

Ingredientes

115 g de puré de batata instantâneo
150 ml de leite meio gordo
4 ovos cozidos
200 g de cenoura ralada
100 g de maionese
250 g de atum em azeite (enlatado)
300 g de abacate
400 ml de água
20 ml de sumo de limão

Informação nutricional

Energia	299,6 kcal	15%*
Proteínas	15,9 g	32%*
Lípidos	22,6 g	32%*
Hidratos de Carbono	8,6 g	3%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Descascar os abacates e retirar os caroços. Cortar em pequenos cubos e regar com sumo de limão.
- 2 Preparar o de puré de batata instantâneo, conforme as indicações presentes na embalagem, com leite, água e uma colher de sal.
- 3 Misturar os abacates com o de puré de batata.
- 4 Repartir metade do puré por aros individuais. Os aros deverão estar sobre um prato.
- 5 Cobrir o puré com uma camada fina de maionese. De seguida, espalhar o atum desfiado e por cima uma nova camada de maionese.

6 Repartir o restante puré pelos aros e outra camada de maionese com cenoura ralada por cima.

7 Separar as claras das gemas e ralar as claras por cima.

8 Terminar com as gemas raladas.

9 Levar ao frigorífico por aproximadamente duas horas. Retirar os aros e servir.